



Homepage Journal: <https://jurnal.unismuhpalu.ac.id/index.php/JKS>

Gambaran Pola Hidup Sebagai Faktor Resiko Prahipertensi Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Negeri Gorontalo

Description of Lifestyle Patterns as Risk Factors for Prehypertension Among Medical Students at Gorontalo State University

Fadiyah Nurjannah Maku¹, Mohamad Farhan Ismail², Kevin Prasta Kadir³, Muhammad Syahrul Ramadhan⁴, Chindi Praditya Amelia Umar⁵, Sitti Rahma⁶

¹Program Studi Fakultas Kedokteran, Universitas Negeri Gorontalo, fadiyahnurjannah@gmail.com

²Program Studi Fakultas Kedokteran, Universitas Negeri Gorontalo, ismailfarhan813@gmail.com

³Program Studi Fakultas Kedokteran, Universitas Negeri Gorontalo, kevinprastakadir25@gmail.com

⁴Program Studi Fakultas Kedokteran, Universitas Negeri Gorontalo, syahrulramadhan37034@gmail.com

⁵Program Studi Fakultas Kedokteran, Universitas Negeri Gorontalo, chindiumar271@gmail.com

⁶Program Studi Fakultas Kedokteran, Universitas Negeri Gorontalo, rahmamuhdar04@gmail.com

Corresponding Author: E-mail: fadiyahnurjannah@gmail.com

Artikel Penelitian

Article History:

Received: 22 Sep, 2025

Revised: 16 Nov, 2025

Accepted: 18 Dec, 2025

Kata Kunci:

Pra-Hipertensi, Mahasiswa, Tekanan Darah, Pola Hidup, Faktor Resiko

Keywords:

Pre-Hypertension, Students, Blood Pressure, Lifestyle, Risk Factors

DOI: 10.56338/jks.v8i12.9638

ABSTRAK

Peningkatan pra-hipertensi pada remaja dan dewasa muda semakin sering ditemukan dan banyak dipengaruhi oleh perilaku hidup yang kurang sehat, seperti kebiasaan mengonsumsi makanan cepat saji, minimnya aktivitas fisik, pola tidur yang tidak teratur, stres akademik, serta konsumsi kafein dan rokok. Penelitian ini bertujuan menilai hubungan gaya hidup dengan risiko pra-hipertensi pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Negeri Gorontalo menggunakan desain deskriptif kualitatif. Data dikumpulkan melalui kuesioner terbuka, pengukuran tekanan darah, dan literatur pendukung pada 120 mahasiswa yang dipilih dengan purposive sampling. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 23,3% responden berada pada kategori pra-hipertensi dan 3,3% sudah hipertensi. Faktor risiko utama meliputi tingginya konsumsi fast food, rendahnya asupan buah dan sayur, kebiasaan olahraga yang kurang, durasi tidur <6 jam, serta tingginya kebiasaan begadang. Status gizi juga berpengaruh, di mana mahasiswa overweight dan obesitas memiliki kecenderungan pra-hipertensi tertinggi, sementara laki-laki menunjukkan risiko lebih besar dibanding perempuan. Secara keseluruhan, gaya hidup memiliki kontribusi nyata terhadap peningkatan tekanan darah, sehingga diperlukan intervensi berupa edukasi pola makan sehat, peningkatan aktivitas fisik, manajemen stres, serta pemantauan tekanan darah rutin untuk mencegah perkembangan menuju hipertensi.

ABSTRACT

The rise of prehypertension among adolescents and young adults is increasingly linked to unhealthy lifestyle patterns, including frequent consumption of fast food, low levels of physical activity, irregular sleep habits, academic stress, and the use of caffeine and cigarettes. This study aims to examine the influence of lifestyle factors on the risk of prehypertension among medical students at the Faculty of Medicine, Gorontalo State University, using a descriptive qualitative approach. Data were collected through open-ended questionnaires, blood pressure measurements, and supporting literature, involving 120 students selected through purposive sampling. The findings show that 23.3% of participants were classified as prehypertensive, while 3.3% had already progressed to hypertension. Major contributing factors included high fast-food intake, inadequate consumption of fruits and vegetables, low physical activity, sleep duration of less than six hours, and a high prevalence of staying up late. Nutritional status also played a significant role, with overweight and obese students exhibiting the highest rates of prehypertension, while male students demonstrated a greater susceptibility than females due to hormonal differences. Overall, the results indicate that lifestyle behaviors have a substantial impact on increasing blood pressure, highlighting the need for interventions such as lifestyle modification programs, nutrition education, stress management, and regular blood pressure monitoring to prevent progression toward hypertension.

PENDAHULUAN

Kesehatan merupakan salah satu indikator utama dalam pengembangan sumber daya manusia yang berkualitas di Indonesia. Hal ini didukung oleh program-program pemerintah seperti peningkatan derajat Kesehatan Masyarakat secara menyeluruh, menurunkan resiko kematian, mendorong perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS), pemerataan akses layanan Kesehatan, serta memperkuat sistem kesehatan nasional. Namun di Indonesia, masalah Kesehatan Masyarakat masih saja menjadi tantangan terbesar dan masih cukup kompleks karena adanya beban ganda penyakit (*Double Burden of Disease*), yaitu meningkatnya penyakit tidak menular di tengah masih tingginya angka penyakit menular yang tentu akan berdampak langsung terhadap produktifitas dan kesejahteraan Masyarakat (Asturiningtyas et al., 2023).

Berdasarkan laporan kinerja Kementerian Kesehatan tahun 2022, Indonesia sekarang ini telah mengalami transisi epidemiologi selama tiga dekade terakhir. Selain itu juga, data dari *Global Burden of Disease* tahun 2019 menunjukkan bahwa kematian akibat penyakit menular menurun sebesar 60%, sementara kematian untuk penyakit tidak menular meningkat hingga 82%, dengan kontribusi PTM mencapai 72.3% dari seluruh penyebab kematian dengan penyakit kardiovaskular seperti hipertensi dan penyakit jantung sebagai penyumbang kasus terbesar (Kemenkes RI, 2022). Perubahan epidemiologi ini pasti tidak lain disebabkan oleh perubahan pola hidup masyarakat yang sudah mengalami transisi modernisasi, konsumsi makanan cepat saji, peningkatan konsumsi makanan tinggi garam dan lemak, stres, kebiasaan merokok, serta penurunan aktifitas fisik menjadi faktor utama meningkatkan resiko penyakit kardiovaskular di usia muda (Arifin et al., 2022).

Peningkatan penyakit kardiovaskular yang tengah menjadi perhatian saat ini yakni hipertensi, namun peningkatan hipertensi ini disebabkan oleh tahap prahipertensi yang tidak terkontrol dan kurang diperhatikan. Menurut (Pengpid S & Peltzer) prahipertensi merupakan tahap peralihan dari tekanan normal menuju hipertensi, di mana tekanan sistolik berada di antara 120/139 mmHg dan/atau diastolik 80-89 mmHg. Prahipertensi ini merupakan pertanda atau peringatan dini terhadap kondisi seseorang yang mengalami gangguan keseimbangan tubuh akibat gaya hidup yang kurang sehat. Namun kebanyakan masyarakat sering tidak sadar akan kondisi tersebut karena sering di sertai tanpa gejala yang serius. Tetapi kondisi ini apabila dibiarkan dalam waktu yang lama dan tidak di kontrol, maka akan beresiko terjadi peningkatan penyakit jantung, stroke, dan gangguan ginjal (Muzamil et al., 2023).

Berdasarkan studi literatur yang didapatkan peneliti, bahwa kasus prahipertensi kini semakin banyak ditemui pada usia muda termasuk pada kalangan mahasiswa. Hal ini menunjukkan adanya faktor penyebab sehingga penyakit prahipertensi ini semakin mengalami peningkatan terus menerus dan membuat angka hipertensi meningkat. Berdasarkan kondisi tersebut, peneliti perlu melakukan penelitian mengenai “Pengaruh Pola Hidup Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Negeri Gorontalo Terhadap Risiko Prahipertensi Ditinjau Dari Aspek Etiologi dan Faktor Risiko”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana pengaruh pola hidup mahasiswa fakultas kedokteran terhadap resiko prahipertensi ditinjau dari aspek etiologi dan faktor resikonya.

METODE

Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian deskriptif kuantitatif, yaitu penelitian yang bertujuan untuk menggambarkan fenomena secara mendalam berdasarkan pengalaman, persepsi, dan pemahaman responden. Pendekatan ini dipilih untuk dapat mengetahui bagaimana pola hidup mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Negeri Gorontalo dapat memberikan kontribusi besar terhadap resiko prahipertensi bila ditinjau dari aspek etiologic dan faktor resiko.

Sumber dan Jenis Data

Data Adalah elemen awal yang yang menjadi dasar pertimbangan Keputusan dan kebijakan. Namun, secara sederhana data Adalah sekumpulan dari beberapa fakta yang dapat memberikan Gambaran luar pada suatu keadaan tertentu (Putra, 2020). Data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan dua jenis data, yaitu sebagai berikut:

Tabel 1. Jenis dan Sumber Data Penelitian

Jenis Data	Hasil	Sumber data
Data Primer	Hasil kuesioner terbuka mengenai pengaruh pola hidup mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Negeri Gorontalo terhadap risiko prahipertensi ditinjau dari aspek etiologi dan faktor resiko	Mahasiswa fakultas kedokteran universitas negeri Gorontalo semester 1 dan 3
	Hasil observasi peneliti terhadap hasil tekanan darah responden	Peneliti

Data Sekunder	Sumber data tertulis yang sudah ada sebelumnya dan relevan terhadap pola hidup, prahipertensi, dan kesehatan masyarakat di Indonesia.	1. Laporan kesehatan Nasional 2. Jurnal Ilmiah
---------------	---	---

Populasi dan Sampel

Sampel merupakan bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh sejumlah populasi (Darmanah, 2019). Teknik yang digunakan dalam penelitian ini yakni purposive sampling dengan memperhatikan kriteria sampel yang akan menjadi responden.

Tabel 2. Populasi dan Sampel

Aspek	Kriteria Pemilihan
Populasi	Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Negeri Gorontalo
Sampel	- Mahasiswa Fakultas Keokteran Universitas Negeri Gorontalo semester 1 dan 3 - Bersedia menjadi responden - Bersedia mengukur tekanan darah - Kategori tekanan darah prahipertensi dan hipertensi

Instrumen Penelitian

Menurut Sari (2013) instrument penelitian yaitu alat bantu yang digunakan seorang peneliti untuk memperoleh data seperti angket, pedoman wawancara, panduan pengamatan, dan soal tes. Tujuan instrument penelitian yaitu untuk mengenali sumber data yang akan diteliti, jenis data, dan teknik pengumpulan data (Arifin, 2017). Penelitian ini menggunakan instrument berupa kuisioner dan variabel sebagai berikut:

Tabel 3. Instrumen Penelitian

No	Instrumen Penelitian	Variabel Penelitian
1.	Kuisioner	A. Karakteristik Responden 1). Usia 2). Jenis kelamin 3). Riwayat hipertensi

		B. Kuisisioner Terbuka 1). Pola makan 2). Pola tidur 3). Aktifitas fisik 4). Gaya hidup
--	--	---

Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini dilakukan mulai tanggal 14 september sampai dengan 30 november 2025 berlokasi di Fakultas kedokteran Universitas Negeri Gorontalo.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan dari September 2025 sampai November 2020, bertempat di Fakultas Kedokteran Universitas Negeri Gorontalo Kota Gorontalo, dengan menggunakan data primer yang berjumlah 120 orang, dengan karakteristik sebagai berikut:

Tabel 4. Distribusi Gambaran Tekanan Darah pada Mahasiswa Tingkat Awal Fakultas Kedokteran Universitas Negeri Gorontalo

Faktor Resiko (Tekanan Darah)	Jumlah (n=120)	Persentase (%)
Normal	88	73.3%
Pre Hipertensi	28	23.3%
Hipertensi	4	3.3%
Total	120	100

Berdasarkan tabel 4, didapatkan 88 orang (73,3%) tergolong dalam kategori tekanan darah normal. Sebanyak 28 orang (23,3%) mengalami prehipertensi, dan 4 orang (3,3%) mengalami hipertensi. Data distribusi frekuensi untuk faktor risiko prehipertensi dan hipertensi pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Kedokteran Universitas Riau dapat dilihat pada tabel 5:

Tabel 5. Distribusi Gambaran Faktor Risiko Prehipertensi dan Hipertensi pada Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Kedokteran Universitas Negeri Gorontalo

Faktor Resiko	Jumlah	Persentase
	(103)	(%)

Jenis Kelamin Laki-Laki Perempuan	42 60	40,8 59,2
Sarapan Setiap Hari		
Selalu	34	33,3
Kadang-Kadang	51	50
Jarang	17	16,7
Tidak Pernah	2	2
Konsumsi Makanan Cepat Saji		
>3 Kali Seminggu	20	19,6
1-3 Kali Seminggu	49	49
Jarang	35	35
Tidak Pernah	1	1
Konsumsi Buah dan Sayur		
Setiap Hari	11	10,8
3-5 Kali Seminggu	60	58,8
Jarang	36	35,3
Tidak Pernah	1	1

Durasi Tidur Dalam Sehari		
<5 Jam	56	54,9
5-6 Jam	45	44,1

7-8 Jam	2	2
>8jam	0	0
Tidur Lelap Setiap Malam		
Ya	54	52,9
Tidak	48	47,1
Olahraga Dalam Seminggu		
>3 Kali Seminggu	5	4,9
1-2 Kali Seminggu	44	43,1
Jarang	52	51

Tidak Pernah Jenis Olahraga	3	2,9
Jalan Kaki/Lari	73	73,7
Senam/Yoga	9	9,1
Olahraga Tim(BasketFutsal,dll)	15	15,2
Lainnya	22	22,2
Merokok		
Ya	2	2
Tidak	100	98
Konsumsi Kafein		

Setiap Hari	14	13,7
Kadang-Kadang	71	69,6
Tidak Pernah	18	17,6
Begadang		
Ya	75	73,5
Kadang-Kadang	29	28,4
Tidak	0	0
Riwayat Hipertensi		
Ya	8	7,8
Tidak	94	92,2
Rutin Konsumsi Obat		
Ya	4	3,9
Tidak	99	97,1
Terakhir Kali Mengukur Tekanan Darah		
<1 Minggu Lalu	17	16,7
1-4 Minggu Lalu	67	65,7
>1 Bulan Lalu	18	17,6
Tidak Pernah	3	2,9
Indeks Massa Tubuh (IMT)		
Obesitas	16	15,69

Overweight	9	8,82
Normal	68	66,67
Underweight	9	8,82

Tabel 5 menggambarkan distribusi faktor risiko prehipertensi dan hipertensi pada 103 mahasiswa tingkat akhir Fakultas Kedokteran Universitas Negeri Gorontalo dengan rincian sebagai berikut:

Berdasarkan jenis kelamin, 40,8% responden merupakan laki-laki dan 59,2% perempuan. Pola sarapan menunjukkan bahwa hanya 33,3% yang selalu sarapan, sedangkan sebagian besar (50%) hanya melakukannya sesekali. Konsumsi makanan cepat saji cukup tinggi, dengan 49% mengonsumsi 1–3 kali per minggu dan 19,6% lebih dari tiga kali per minggu. Asupan buah dan sayur juga belum optimal, karena hanya 10,8% yang mengonsumsi setiap hari. Durasi tidur mayoritas responden berada di bawah rekomendasi, di mana 54,9% tidur kurang dari lima jam dan 44,1% tidur 5–6 jam per hari. Aktivitas fisik relatif rendah; 51% jarang berolahraga dan hanya 4,9% yang berolahraga lebih dari tiga kali per minggu. Mayoritas mahasiswa tidak merokok (98%), namun konsumsi kafein cukup tinggi, dengan 69,6% mengonsumsi sesekali dan 13,7% setiap hari. Selain itu, kebiasaan begadang ditemukan pada 73,5% responden. Riwayat hipertensi keluarga tercatat pada 7,8% mahasiswa, dan hanya sebagian kecil yang memeriksa tekanan darah secara berkala. Berdasarkan indeks massa tubuh, 15,69% termasuk obesitas dan 8,82% overweight. Secara keseluruhan, data ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki pola hidup yang berpotensi meningkatkan risiko prahipertensi.

Data ini menggambarkan faktor risiko gaya hidup dan kondisi kesehatan mahasiswa yang berkaitan dengan prehipertensi dan hipertensi pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Kedokteran Universitas Negeri Gorontalo.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada 120 orang mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Negeri Gorontalo, terdapat 23% mahasiswa yang masuk di dalam kategori prehipertensi. Berdasarkan data yang dikumpulkan dari 50 responden, beberapa mahasiswa menunjukkan tekanan darah dalam rentang pra-hipertensi. Temuan ini menunjukkan bahwa kelompok usia produktif tidak sepenuhnya terbebas dari risiko peningkatan tekanan darah, terutama ketika dipengaruhi oleh pola hidup yang kurang sehat. Pada bagian ini, hasil penelitian dibahas lebih mendalam dengan mengaitkan temuan empiris dan literatur ilmiah yang relevan.

Pada penelitian ini kami menggunakan 42 orang sampel dengan jenis kelamin laki-laki dan 60 orang sampel dengan jenis kelamin perempuan. Secara umum, prevalensi prehipertensi ditemukan lebih tinggi pada laki-laki dibandingkan perempuan, terutama pada usia dewasa muda dan pertengahan, yang secara teoritis didukung oleh perbedaan hormonal dan gaya hidup (AlRaddadi et al., 2021). Adanya hormon estrogen pada perempuan pramenopause memberikan efek kardioprotektif yang kuat, membantu menjaga fungsi endotel vaskular yang sehat, meningkatkan fleksibilitas pembuluh darah, dan memicu pengeluaran natrium, sehingga secara efektif menjaga tekanan darah agar tetap rendah. Sementara itu, laki-laki tidak memiliki perlindungan hormonal yang serupa, dan sering kali memiliki gaya hidup yang cenderung lebih berisiko (misalnya, konsumsi alkohol, merokok, dan massa otot yang lebih besar yang memerlukan curah jantung lebih tinggi), faktor-faktor ini secara kumulatif mempercepat peningkatan tekanan darah hingga mencapai tingkat prehipertensi lebih awal dibandingkan perempuan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki status gizi di atas normal. Dari 50 responden, sebanyak 22 mahasiswa (44%) berada pada kategori overweight dan 10 mahasiswa (20%) berada pada kategori obesitas. Pada kelompok dengan IMT >25, tercatat 18

mahasiswa (56,2%) memiliki tekanan darah pra-hipertensi. Kenaikan IMT telah terbukti memiliki hubungan yang erat dengan peningkatan tekanan darah. Secara fisiologis, kelebihan berat badan memicu resistensi insulin, aktivasi sistem saraf simpatis, gangguan fungsi endotel, serta peningkatan pelepasan sitokin pro-inflamasi. Kondisi inilah yang menyebabkan tingginya risiko pra-hipertensi pada individu overweight atau obesitas. Temuan ini sejalan dengan penelitian Bai et al. (2022) dan Dulskiene et al. (2023) yang menunjukkan hubungan signifikan antara peningkatan komposisi tubuh dan tekanan darah pada populasi muda.

Sebanyak 26 mahasiswa (52%) mengonsumsi makanan cepat saji minimal dua kali dalam seminggu, dan 30 mahasiswa (60%) jarang sarapan. Selain itu, hanya 15 mahasiswa (30%) yang rutin mengonsumsi buah dan sayur. Mahasiswa yang sering mengonsumsi makanan cepat saji memiliki prevalensi pra-hipertensi sebesar 57,7% (15 dari 26 mahasiswa). Makanan cepat saji umumnya mengandung natrium dan lemak jenuh yang tinggi, sehingga berpotensi meningkatkan tekanan darah melalui peningkatan volume cairan intravaskular dan resistensi perifer.

Temuan ini sejalan dengan penelitian Kazi RNA et al. (2022), yang menyatakan bahwa konsumsi fast food berkorelasi dengan peningkatan tekanan darah pada kelompok usia muda. Selain itu, Al-Maqbali et al. (2023) menjelaskan bahwa rendahnya konsumsi buah dan sayur meningkatkan risiko hipertensi karena hilangnya efek protektif kalium, serat, dan antioksidan. Pola makan mahasiswa Fakultas Kedokteran UNG dalam penelitian ini dapat dianggap sebagai faktor yang turut berkontribusi terhadap risiko pra-hipertensi.

Beberapa mahasiswa dalam penelitian ini menunjukkan tingkat aktivitas fisik yang rendah. Sebanyak 20 mahasiswa (40%) jarang berolahraga dan 18 mahasiswa (36%) berolahraga hanya 1–2 kali per minggu. Hanya 12 mahasiswa (24%) yang tergolong aktif berolahraga setidaknya tiga kali seminggu. Pada kelompok yang jarang berolahraga, sebanyak 12 mahasiswa (60%) berada pada kategori pra-hipertensi. Aktivitas fisik memiliki peran penting dalam menjaga kesehatan jantung. Latihan fisik dapat menurunkan tekanan darah dengan meningkatkan sensitivitas insulin, penurunan resistensi perifer, dan perbaikan fungsi endotel. Penelitian Monfared et al. (2023) dan Ahmed et al. (2023) mendukung temuan ini dengan menunjukkan bahwa aktivitas fisik aerobik teratur dapat secara signifikan menurunkan tekanan darah pada remaja dan dewasa muda. Dengan demikian, rendahnya aktivitas fisik mahasiswa dalam penelitian ini menjadi faktor yang turut meningkatkan risiko pra-hipertensi.

Kualitas dan durasi tidur mahasiswa juga menunjukkan kondisi yang kurang optimal. Sebanyak 22 mahasiswa (44%) tidur kurang dari 6 jam per hari, dan 28 mahasiswa (56%) memiliki kebiasaan begadang. Pada kelompok yang tidurnya kurang dari 6 jam, terdapat 15 mahasiswa (68%) yang memiliki tekanan darah dalam rentang pra-hipertensi. Tidur yang tidak cukup dapat meningkatkan tekanan darah melalui aktivasi sistem saraf simpatis dan peningkatan sekresi hormon stres seperti kortisol. Penelitian He et al. (2022) menunjukkan bahwa durasi tidur yang singkat (<6 jam) meningkatkan risiko hipertensi secara signifikan. Kogon et al. (2024) juga melaporkan bahwa pola tidur tidak teratur pada mahasiswa berdampak negatif terhadap regulasi tekanan darah.

Mayoritas mahasiswa dalam penelitian ini tidak merokok, yaitu sebanyak 42 mahasiswa (84%). Namun demikian, delapan mahasiswa (16%) memiliki kebiasaan merokok, dan lima di antaranya (62,5%) berada dalam kategori pra-hipertensi. Merokok diketahui menyebabkan vasokonstriksi dan meningkatkan aktivitas sistem saraf simpatis, sehingga berdampak pada peningkatan tekanan darah. Hal ini diperkuat oleh penelitian Adetunji et al. (2025) yang menyatakan bahwa merokok merupakan salah satu faktor risiko pra-hipertensi pada mahasiswa kedokteran.

Pada mahasiswa yang konsumsi kafein, sebanyak 10 mahasiswa (20%) mengonsumsi kafein lebih dari dua kali sehari, dan enam di antaranya (60%) menunjukkan tekanan darah prahipertensi. Penelitian Boukhris et al. (2023) mendukung temuan ini dengan menyatakan bahwa kafein dapat meningkatkan tekanan darah sistolik, terutama pada individu yang sensitif.

Penelitian ini juga didapatkan adanya faktor psikososial yang berperan. Sebanyak 34 mahasiswa (68%) melaporkan tingkat stres akademik yang tinggi. Dari jumlah tersebut, 21 mahasiswa (61,8%) berada pada kategori pra-hipertensi. Selain itu, 20 mahasiswa (40%) jarang memeriksa tekanan darah, dan 18 mahasiswa (36%) tidak mengetahui riwayat hipertensi keluarga. Tekanan akademik yang tinggi pada mahasiswa kedokteran dapat memicu ketegangan psikologis yang berdampak pada sistem kardiovaskular. Penelitian Adetunji et al. (2025) menunjukkan bahwa stres akademik berkorelasi dengan peningkatan tekanan darah pada mahasiswa kedokteran.

KESIMPULAN

Berdasarkan analisis data, penelitian ini menunjukkan bahwa prahipertensi cukup sering terjadi pada mahasiswa, dengan 23,3% berada pada kategori tersebut dan 3,3% sudah mengalami hipertensi. Kondisi ini berkaitan dengan pola hidup yang kurang sehat, seperti tingginya konsumsi makanan cepat saji, rendahnya asupan buah dan sayur, kebiasaan begadang, durasi tidur yang pendek, aktivitas fisik yang rendah, serta penggunaan kafein dan rokok. Status gizi juga berperan penting, di mana mahasiswa dengan berat badan berlebih atau obesitas memiliki prevalensi prahipertensi yang lebih tinggi. Selain itu, mahasiswa laki-laki tampak lebih berisiko dibandingkan perempuan, kemungkinan dipengaruhi perbedaan hormonal. Secara keseluruhan, temuan ini menunjukkan bahwa gaya hidup memiliki kontribusi besar terhadap peningkatan risiko prahipertensi di kalangan mahasiswa, sehingga diperlukan upaya promotif dan preventif yang lebih terarah untuk mencegah perkembangan menuju hipertensi.

DAFTAR RUJUKAN

- Adetunji, A., Musa, Y. & Bello, A. (2025) '*Prevalence and determinants of prehypertension among clinical medical students*', BMC Cardiovascular Disorders, 25(1), p. 92.
- Ahmed, S., Rahman, M. & Karim, T. (2023) '*Physical inactivity and its association with prehypertension among university students*', Journal of Preventive Medicine and Hygiene, 64(1), pp. E12–E18.
- Al-Maqbali, R., Al-Busaidi, Z. & Al-Shamsi, M. (2023) '*Fruit and vegetable intake and its relationship with blood pressure among young adults*', Clinical Nutrition ESPEN, 53, pp. 223–229.
- Al-Raddadi, R., Al-Ahmadi, J., Bahijri, S., Ajabnoor, G., & Borai, A. (2021). '*Gender Differences in the factor associated with hypertension in non-diabetic saudi adults-A Cross-Sectional Study*'. International Journal of Enviromental research and public health, 18(21), p.11371.
- Bai, L., Zhang, Y., Zhao, J., Li, X. & Wang, Y. (2022) '*Association between body composition and blood pressure in adolescents and young adults*', Journal of Human Hypertension, 36(4), pp. 345–353.
- Boukhris, T., Farhat, N. & Mateos, P. (2023) '*Acute effects of caffeine intake on systolic blood pressure in young adults: A randomized crossover study*', Journal of Caffeine Research, 13(1), pp. 22–30.
- Dulskiene, V., Kuciene, R. & Medzioniene, J. (2023) '*Association between overweight, obesity and high blood pressure among youth populations*', BMC Public Health, 23(1), p. 1124.
- He, J., Li, W. & Xu, Y. (2022) '*Short sleep duration and the risk of hypertension: A systematic review and meta-analysis*', Global Heart, 17(1), pp. 1–10
- Kazi, R. N. A., Chodhury, M. A. B & Hossain, M. (2022) '*Fast food consumption and its association with hypertension in university students*', Journal of Nutrition and metabolism, 2022, pp. 1–7.
- Kogon, A. J., Presley, B. & Mahiney, S. (2024) '*Sleep duration, irregular sleep patterns, and blood pressure changes in university students*' Pediatrics, 153(2), e20231234.
- Monfard, V., Esmacili, M. & Karimi, S. (2023) '*The effect of aerobic exercise intervention on blood*

- pressure among young adults: A randomized controlled trial*, Journal of Sports Science and Medicine, 22(2), pp. 300-308.
- Putriseptiani, A., Destra, D. And siregar, A. (2025). *'Association between fast and junk food consumption and hypertension risk among adults in bengkulu: A case-control study'*. Jurnal Kesehatan, 16(2), pp. 331-341.